Rok VII. Berlin, w czerwcu 1901 r. Nr. 6.

# PRZEWODNIK ZDROWIA

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

**Wychodzi w drugiej połowie każdego miesiąca.**

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.



Ile cię trzeba cenić — ten tylko się [dowie.
Kto cię stracił! Zdrowie!
A. Mickiewicz.



**Przedpłata roczna** wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor 50 hal) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. II. Abt. t. 117. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1901. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Czerwiec.



## WIEC
## w sprawie pijaństwa i karciarstwa.

**odbędzie się w Poznaniu w wielkiej sali Bazarowej w niedzielę, dnia 16 czerwca o godz. 12 i wpół w południe.**

**Porządek obrad: 1) Zagajenie i wybór biura. 2) Historyczno-społeczne omówienie pijaństwa w Polsce. 4) Alkohol ze stanowiska lekarskiego. 5) Środki zaradcze przeciwko pijaństwu. 6) Sprawa karciarstwa hazardowego. 7) Wolne głosy.**

A zatem odbędzie się wiec w tym samym dniu i prawie w tym samym czasie, w którym ,,przyjaciele“ nasi odsłonić zamyślają w Berlinie pomnik smutnej dla nas pamięci Bismarcka, który to tyle krwi we wojnach przelał i tyle łez rodzinom polskim wycisnął, owemu twórcy osławionej kolonizacji, owemu pradziadowi bezczesnego hakatyzmu, burzycielowi pokoju. Dawno już ów zagorzalec zeszedł z tego świata — polski duch natomiast żyje i tężeje, mimo ciągłych gnębień, prześladowań i udręczeń, wyrosłych z zasianego nasienia wrogiego. Z tym wrogiem uporaliśmy się Bogu dzięku, nie trudno również nam będzie załatwić się z jego naśladowcami. Zbyt słabi to zresztą nieprzyjaciele w stosunku, do innych wrogów naszych jakiemi są pijaństwo, karciarstwo i Sp., tak bardzo niestety już rozwielmożnionych pośród naszego społeczeństwa. Przeciw tym wrogom ma się rozpocząć walka. Niech to będzie nareszcie walka na ostrze, tak jak na to zasługuje nikczemność wroga. Przeciw temu wrogowi niech staną

do szeregu wszystkie stany, wszystkie jakiebądź partje, gdyż to wróg wspólny tak ludowców jak arystokratów, tak mieszczan jak wieśniaków tak robotników jak urzędników, dziedziców itd. Oby wszyscy wiecownicy przekonali się o wielkiem niebezpieczeństwie tych zakorzenionych nałogów naszych, oby wszystkim stał się pamiętnym dzień 16-go czerwca jako dzień pamiątkowy nie owego zmarłego już wroga, ale dzień wypowiedzenia walki tym o wiele gorszym wrogom. Jestto najważniejszą podstawą i najprostszą drogą do odzyskania albo raczej wywalczenia sobie tak upragnionej wolności naszej; nadto sposób ten jest o tyle bardziej praktyczny, iż wcale niezawodnie nie podraźni nerwów „opiekunów“ naszych i nie da im powodu do zwykłych obaw o chęć zburzenia przez nas potężnego (?) ich państwa.

---

## Jak się zachowywać podczas upałów!

W ostatnich dniach maja mieliśmy kilka dni tak skwarnych, jakie zwykle dopiero w pełni rozwinięte lato w darze nam przynosi. A choć ciepło słoneczne największym jest przeciwnikiem chorób i chorobotwórczych warunków, przecież wobec nagłych a niezwykle rychłych w tym roku upałów, ilość chorób, szczególniej zakaźnych, nie zmniejszyła się, lecz raczej tu i owdzie, mianowicie po wielkich miastach, zwiększyła. Tak przynajmniej głoszą lekarze. Nie powinno nas to zbyt zadziwiać. Widocznie ludziska, zaskoczeni upalnemi dniami, nie umieli się właściwie zachowywać pod względem pożywienia i ubrania. Stąd to choroby!

Ponieważ należy się spodziewać, że tegoroczne lato obdarzy nas jeszcze raz po raz szeregiem dni skwarnych, podajemy tu pokrótce przepisy, jak się zachowywać w czasie upałów.

A więc po pierwsze co do pożywienia, pamiętajmy, że przetrawianie pokarmów wywołuje we wnętrznościach naszych sporo ciepła, szczególnie zaś tłuszcze. Poczuciowo też zmniejsza człowiek w dniach gorących ilość pożywienia, a za to więcej pragnie. I najzagorzalszy spożywca mięs tłustych i ostro przyprawnych traci chęć na nie w dni skwarne, łaknąc potraw lżejszych, jarzyn, mącznych, owoców itp.

Idźmy za tym popędem, za głosem przyrody! Nie jadajmy w dni gorące tłuszczów, jak najmniej mięsa, a spożywajmy: jarzyny i sałaty (szpinak, lebiodę, brodawnik, szparagi, rzeżuchę, itp. itp.) owoce, ryż, kaszę, kukurudzę i chleb.

Pragnienia nie gaśmy napojami zawierającemi alkohol, nie pijmy piwa, które nie gasi przecież pragnienia — starajmy się gasić pragnienie, jedząc dużo owoców (poziomki, maliny, jagody, świętojanki, wiśnie itp. itp.), bo z niemi razem spożywamy dużo wody i to wody przekroplonej (destylowanej) w słonecznej pracowni przyrody. Skoro zaś nie wystarczą nam owoce same, pijmy soki owocowe, lub wodę ze sokiem, a szczególnie też wywary roślinne (herbatę z liści poziomkowych, malinowych, jeżynowych, krwawnikowych itp. itp.)

Zmęczeni biegiem lub wysiłkiem cielesnym nie pijmy nagle chłodnej wody, usiadłszy — w tym razie uciekajmy się zawsze wprzód do owoców!

Gospodynie domu niechaj zważają przy zakupnach żywności na targu i przy gotowaniu, ażeby nie przygotowywać wielkich zapasów. Tyle, że się zje wszystko „na jednem posiedzeniu“! Co najwyżej przechowywać potrawy do wieczora! W czasie wielkich upałów bowiem wszystko się psuje nader prędko. Kobiety po miastach niech przedewszystkiem pomną o tem wobec wszelkich rzeczy zaprawnych, t. zw. konserwów mięsnych, jarzynnych, raków, ryb, itd. Skoro się puszkę otworzy, trzeba się z jej zawartością uporać w kilku godzinach. Nie chować nigdy do przyszłego dnia! Skoro zaś potrawa jakaś, czy w stanie gotowanym czy surowym, podpada nam niewłaściwym zapachem, choćby zlekka tylko zdradzającym psucie się, lub niewłaściwym wyglądem: wyrzucić ją! W rozkładających się bowiem środkach żywności w czasie upałów prędko

wytwarzają się jady, których skutkiem bywają często silne zaburzenia żołądka, a nieraz i śmierć. W najlepszym zaś razie spożywanie niezupełnie świeżych pokarmów powoduje niedomagania żołądka, które znów narażą człowieka na inne słabości, czyniąc go mniej odpornym na ujemne wpływy otoczenia. Nie rządzić się więc względami mniemanej oszczędności, chowając „resztki“ zbyt długo — choroba przecież więcej kosztuje, niż pożywienie świeże na dzień następny!

Nie potrzebujemy chyba wobec Czytelników «Przew. Zdr.» dodawać, że nie jest też wcale czynem właściwym, dawanie resztek, jakich obawiamy się dać domownikom, innym ludziom, posługaczkom, biedakom, wędrownym itd. Toć to grzech, a nie pełnienie cnoty miłosierdzia!

Na wnętrze ciała, w którem się w czasie skwarów nagromadza zbyt dużo ciepłoty, możemy działać ożywczo i chłodząco nietylko owocami i zdrowemi owocnemi napojami, lecz także działaniem z zewnątrz: zmywaniami zimną wodą, kąpielami itd.

Bardzo wygodnym środkiem szybkiego ochłodzenia zbyt rozpalonej krwi jest potrzymanie dłoni przez 1 do 2 minut pod promień chłodnej wody — w mieście pod wodociąg — w ten sposób, by prąd wody oblewał szczególnie okolicę stawu napięstkowego czyli przydłońkowego i to w miejscu, gdzie biją tętna. Oczywiście zważać trzeba, by na spoconą dłoń nie puszczać zbyt nagle ostrego prądu lodowatej wody. Wprzód potrzymać ręce w miednicy!

Kto może, niech używa prócz kąpieli w wodzie bieżącej także jak najwięcej kąpieli powietrznych w miejscu cienistem.

Ubranie na upały powinno być obszerne, przewiewne, jasne. Ciemne materje wchłaniają dużo ciepła z zewnątrz a powstrzymują przeziew. Ubranie przylegające do ciała nie pozwala występować na zewnątrz ciepłocie wewnętrznej. Sprawy te zresztą znane!

Kto musi dużo chodzić lub pracować cieleśnie, niech pamięta o tem, by w pewnych odstępach czasu dawał odpoczynek znużonym mięśniom, a objawiającej się w ustroju większej potrzebie wody czynił zadość w sposób rozsądny. Przy pracy cielesnej lepiej odpoczywać częściej, a zdoła się pracować dłużej i zrobić więcej, aniżeli spieszyć się, by wykończyć coś, nie dając ciału wytchnienia przez godzinę lub dwie. Niejeden potrafi pokazać taką „sztukę“, ale potem też znużony i pracuje słabiej od przezornego, nieraz zaś nabawi się i choroby.

Kto przezornie postępuje, temu nie zaszkodzi upał słoneczny, ten nie potrzebuje obawiać się udaru!

---

# Nasza koszula przyrodzona!

Skórę ciała naszego porównać można z tkaniną. Bo jak tkanina każda posiada warstwę włókien głównych i poprzeczną warstwę włókien przetykanych, obie o różnej tęgości i odmiennnych właściwościach, tak też i skóra ludzka ma dwa pokłady włókien, i to główną warstwę włókien nerwów i mięśni, i wypełniające przestwory tejże warstwy pokłady tkanki łącznej. Tkanka ta dzieli się znowuż na rodzaje: komórkowej, giętkiej, ściągnistej, gąbczastej, galaretowej i tłuszczowej.

Podobnie jak odpowiednio do pory roku służy nam raz lniana lub bawełniana odzież, łatwo przepuszczająca ciepło, to znów przetrzymująca je odzież wełniana lub jedwabna, tak też i ustrój nasz cielesny odpowiednio do ciepłoty otaczającego go powietrza przystosowuje swe okrycie pierwotne, to jest skórę. Raz czyni ją łatwo przepuszczającą ciepło, to znów przetrzymującą ciepło. W ten sposób skóra stanowi, rzec można, dla ustroju naszego pierwotną, przyrodzoną koszulę.

A jak przezornie i pomyślnie przysposobiła nam matka przyroda tę koszulę! Ponieważ mamy ją ciągle na sobie, trzeba, byśmy szybko, odpowiednio do nagłych zmian otaczającego nas powietrza, zdołali przetwarz zawartość jej włókien. Istotnie też zmiana ta odbywa się nad podziw szybko, prędzej, aniżeli zdołamy zamienić koszulę lnianą na wełniankę lub odwrotnie.

Skóra nasza przedziwnie przysposobiona do przetrzymywania lub przepuszczania ciepła, a tem samem do uchraniania ustroju naszego od szkodliwej utraty cieplika, jako też od zbyt natarczywego przypływu ciepłoty. Czynność ta zowie się naukowo skórną re-

gulacją ciepłoty. Otóż podobnie jak przyodziewek dziurawy lub nieodpowiedni nie zdoła nas ochronić od mrozu lub upału, tak też pozbawiony tej ochrony ustrój ludzki, skoro przyrodzona jego koszula, skóra, wykazuje braki i niedostatki. Gdy brak regulacji ciepłoty przez skórę, zachodzić muszą wewnątrz ustroju nieporządki; odbywający się bowiem w ciele przebieg palenia, zaczem i wszelkie czynności życiowe, podlegają regulacji przez skórę w podobny sposób, jak płomień pod kotłem przez zasuwki kominowe. Pomijamy tu drugi ważny regulator ciepłoty w naszym ustroju, t. j. płuca, a opiszemy pokrótce sposób regulacji ciepłoty przeziewem skórnym, ażeby przypomnieć potrzebę prawidłowego obchodzenia się z naszą przyrodzoną koszulą.

Włókna główne, podkładowe naszej skóry mają właściwość ściągania się w zimnie. Ściąganie się skóry w zimnie uwidocznia nam tworzenie się t. zw. gęsiej skórki. Skóra nasza, ściągając się, powstrzymuje odpływ wewnętrznego ciepła na zewnątrz; tkwiące w skórze włókna mięśniowe, stawiając się ukośnie, ścieśniają naczynia krwionośne skóry, skurczają się też włókna mięśniowe, otaczające naczynia większe, a krew skutkiem tego z okolic podskórnych odpływa do wnętrza: zimno nam, dreszcz nas przebiega, ale ustrój ma wewnątrz potrzebną do życiowych czynności ciepłotę. Nasza koszula przyrodzona, skóra, jest w takiej chwili suchszą, i stała się gorszym przewodnikiem ciepła, aniżeli była kilka minut uprzednio.

Dalej zaś, skoro działanie zimna zewnętrznego trwało tylko przez krótki czas, ustrój nasz rozpala sobie wewnątrz większy płomień. Tymczasem podziałało zimno i na drugi rodzaj tkanki skórnej, na włókna łączne. Te zaś, a szczególnie tkanka giętka, zachowują się odwrotnie wobec zimna, aniżeli tkanka mięśni, to jest rozszerzają się w zimnie, a ściągają w cieple. Wskutek więc działania na nie zimna następuje znów powolne rozszerzenie naczyń krwionośnych, których ścianki posiadają przecież tkankę giętką, i powoli skóra nabrzmiewa znów do dawniejszej grubości. Skóra tedy i naczynia jej krwionośne działają teraz ssąco, i wkrótce napełnione są cieplejszą krwią z wewnątrz napływającą. To odporne działanie (reakcja) skóry, to jest odpowiedź na szybkie ściąganie się włókien mięśni późniejszem rozszerzeniem włókien giętkich jest, jak widzimy, wspaniale obmyślanym sposobem regulacji ciepłoty.

Podobnież, ale na odwrót, przeobraża sobie nasz ustrój swą koszulę przyrodzoną, to jest skórę, gdy mu grozi zbytek przypływu ciepła z zewnątrz. Ciepło działa na włókna mięśni zleniwiająco, wydłuża je, skraca natomiast później i napręża giętkie włókna i łączne. Krew z wnętrza napływa więc bujnie w naczynia podskórne, i wewnątrz czujemy ochłodę. A ponieważ tkanki łączne bardzo powoli tylko skracają się pod wpływem ciepła, odpływ krwi ze skóry następuje dopiero w dłuższy czas po działaniu ciepła zewnętrznego (zimno nam po ciepłej kąpieli!).

Włókna tedy mięśniowe skóry przetwarzają pierwsze wrażenie ciepła lub zimna zewnętrznego, włókna zaś łączne, przedewszystkiem giętkie, przejmują skutek późniejszy. Tamte mają fizykalne właściwości wody, żelaza itp.: ciepło je rozszerza, zimno ściąga, te zaś mają właściwości k a u c z u k u: zimno je wydłuża, ciepło spręża.

Skóra więc jest najpierwszą ochroną naszego ustroju przed zbytniem ciepłem lub zimnem z zewnątrz.

Jasnem jest, że skutkiem przydłuższego noszenia ciągle ciepłej odzieży i bezustannego w ten sposób odzwyczajania skóry od jej działalności przyrodzonej włókna mięśni skórnych i naczyniowych muszą uledz stałemu rozprężeniu. Skutkiem zaś tego jest brak krwi w skórze, a szkodliwe przypływy krwi do narządów wewnętrznych (kongestje). Ztąd to powstają zapalenia różnych tkanin, nieżyty błonek, uderzenia krwi do głowy itp. Pomódz może w takich razach jedynie zmywanie się zimną wodą, albo raczej zmywania zimne po uprzedniem rozgrzaniu ciała w łóżku lub w łaźni parowej.

Skoro natomiast skutkiem zbyt długiego a ciągłego działania zimna na ustrój, n. p. z powodu mieszkania w izbach zimnych a wilgotnych, z powodu pracy w wodzie, lub z powodu trwającej przez szereg lat niedokrwistości u osób nerwowych, rozciągnie

się tkanka łączna, natenczas koszula nasza przyrodzona, skóra, staje się lichą, bo oddaje zbyt łatwo ciepło cielesne na zewnątrz. Wówczas nie pomagają zmywania zimne itp. Wyporządzić możemy wówczas naszą koszulą przyrodzoną jedynie tak, że wystawiamy ją jak najczęściej na działanie ciepłego powietrza i słońca, ażeby osłabione tkanki łączne nabyły znów sprężystości. Ludzie, którzy pracują dużo na świeżem powietrzu, w słońcu, mają to wszystko za darmo, do czego się mieszczuchy uciekać muszą nieraz z poświęceniem czasu i znacznych kosztów: mianowicie kąpiele słoneczne i powietrzne. Niechże będą Panu Bogu wdzięczni za ten dar.

Szczególnie teraz z nastaniem pory ciepłej, powinniśmy pamiętać o tem, by jak najwięcej przewietrzać i prać naszą koszulę przyrodzoną.

Kto zniewieściały, czyja skóra wrażliwa zbyt na zimno, niech przedewszystkiem pomyśli o zahartowaniu jej wodą. Kto cierpiał dużo od zimna, niech wysusza sobie skórę na słońcu i powietrzu.

Wszyscy jednak, czy zdrowi czy cierpiący, pamiętajmy o tem, że nasza przyrodzona koszula wymaga podobnież pieczołowitości z naszej strony, co i koszula wełniana lub płócienna, że dla regulacji ciepłoty przez skórę potrzeba jej utrzymywać możność prawidłowego przeziewu. Pamiętajmy o tem, by łoże nasze było przewiewnem, nie używajmy ciężkich pierzyn itp. lecz starajmy się, by w czasie snu do ciała naszego powietrze miało jak najwięcej przystępu. Szczególnie ci, którzy we dnie w zamkniętych izbach pracować muszą, niech o tem pamiętają.

Zresztą zaś, skoro tylko możemy: kąpmy się w wodzie, w słońcu i powietrzu, a zachowamy sobie w należytym stanie naszą koszulę przyrodzoną, a tem samem i zdrowie wewnętrzne.

---

## Krwawnik pospolity czyli Tysiąclist i jego użycie w lecznictwie, rólnictwie i przemyśle.

**Opis.** Krwawnik (po łacinie: Achillea Millefolium, po niem. Schafgarbe) znany jest również pod nazwą Złocień Krwawnik lub Tysiąclist. Jestto ziele trwałe, posiadające łodygę sztywną, gładką lub włoskowatą, zwykle nieco rozgałęzioną, corocznie z korzeniaka wychodzącą w wysokości od kilkunastu centymetrów aż do jednego metra.

Liście w zarysie są wązkie (lancetowate), podwójnie lub potrójnie pierzastodzielne, z wierzchu ciemniejsze, omszone lub nagie, ogólną postacią do piór strusich podobne; ułożone są u łodygi naprzemian.

Kwiaty zwykle białe, rzadziej różowe lub żywo czerwone, są dość małe i drobne, zebrane w liczne podługowate kwiatogłówki tworzą gęstą wierzchotkę rozpierzchłą, równo-wysoką — ukazują się od czerwca do późnej jesieni; ziele całe ma smak słonawo-gorżki, ściągający, i zapach przyjemnie korzenny. Kwiatki są bardziej aromatyczne i gorżkie. W krwawniku znajduje się mała ilość niebieskawego olejku eterycznego podobnego do kamfory.

**Rośnie** w całej niemal Europie, środkowej Azji oraz północnej Ameryce. U nas jestto jedna z najpospolitszych roślin krajowych, napotykana wszędzie na miedzach, łąkach, pastwistkach, trawnikach, zaroślach, okopach lub przy drogach. Gdzie tylko spotkać można krwawnik, rośnie on zwykle gromadnie, rozkrzewia się silnie i tworzy mocną darninę. Na suchym i płonnym piasku dochodzi do niewielkich rozmiarów i barwę ma jasną, żółtawo-zieloną, na lepszej roli wyrasta bujnie, przybierając ciemno-zielony odcień.

**Użycie.** Krwawnik był to dawniej środek bardzo zalecany i cieszący się wielkiem zastosowaniem przy zewnętrznych i wewnętrznych cierpieniach, a użycie jego znane było jeszcze w starożytności. W XVIII stuleciu zaliczony został krwawnik do środków w lecznictwie obowiązkowych. Jest on znakomitem zielem lekarskiem lekko podniecającem. Krwawnik tworzy poniekąd przeciwstawienie rumianku, jakkolwiek zawiera w sobie bardzo podobne składniki, atoli wprost odwrotnie różniące się w stosunku ilościowym. W rumianku panuje strona aromatyczno-eteryczna nad gorżnikiem, w krwawniku zaś gorzkowość przeważa znacznie podniecające części lotne (eteryczne).

Krwawnik działa silnie na naczynia krwionośne, również na układ mięśniowy i nerwowy (mówią, że przechodzi w krew, od czego też nazwa!). Używa się tak liści jak kwiatu przy zbyt silnych krwawicach (hemoroidach), przy nadmiernej miesiączce, białych upławach, jak wogóle przy chorobliwych wydzielinach błonkowych. Młodziutkich listków używa się zwykle do t. zw. kuracyj wiosennych, zwłaszcza w cierpieniach wątroby, śledziony i żołądka, jako też przeciw hypochondrji. Świeżo urwane takie listki kraje lub sieka się drobno, wyciska sok i pije go bądź to z mlekiem bądź z wodą osłodzoną miodem. Drobną taką siekankę z młodziuchnych listków posypać można na pomaskę (chleb z masłem) i spożywać codziennie. Można też listki wygotować w wodzie i po ostudzeniu pić jako herbatę; zwykle mięsza się listki krwawnika z innemi jeszcze roślinami jak rzeżuchą lub brodawnikiem. (Czyt. opis w „Prz. Zdr.“ r. 1896 str. 37.).

Świeże liście krwawnika, gniecione, używają się także jako okłady rozpędzające. Ale i suszone kwiaty zmieszane z rumiankiem i gorącą wodą dobrze zwilżone a ciepło nałożone stanowią znakomity okład rozdzielający. Znakomici profesorowie i lekarze, jak np. prof. Werber, dr. Stahl, dr. Schilling, dr. Drzewiecki, poważają właściwości krwawnika i zalecają swym cierpiącym w początkujących suchotach, przeciw blednicy, cierpieniom żołądka i kiszek, cierpieniom kobiecym itp. W homeopatji stosuje się krwawnik przeciw tężcowi *(tetanus, Starrkrampf)*, przeciw starym wrzodom, przeciw cierpieniom wątroby, przy puchlinie wodnej, przeciw krwawnicom i w celu pobudzenia miesiączki. Dawka 3—12 potencja.

Niektórzy uważają różowe kwiatki krwawnikowe za skuteczniejsze od białych; wobec tego nadmienić tu wypada, iż dotąd żadnej różnicy w skutkach nie sprawdzono. Natomiast dobrze jest zważać przy zbieraniu ziela tego na miejsce, w którem rosło: listki i kwiaty są bowiem znacznie silniejsze i więcej aromatyczne z roślin wyrosłych na wzgórkach lub na suchych i słonecznych miejscach, aniżeli takich, które wzrastały w miejscu wilgotnem i zacienionem. Z tych ostatnich roślin więcej też ubywa przy suszeniu.

Krwawnik jest nader użyteczną rośliną także w gospodarstwie. Bydło chętnie się tą rośliną żywi, listki zaś drobno posiekane mięsza się do paszy dla drobiu, zwłaszcza dla kur i indyków w celu wydalenia z nich robaków. — Ze względu na składniki swe aromatyczne i gorżknikowe używany bywa krwawnik do wyrobu nalewek i likworów żołądkowych; w wielu miejscowościach północnej Europy, głównie jednak w Szwecji i Norwegji, ziele to zastępowało chmiel przy wyrobie piwa. Za mało dotąd u nas cenioną i uprawianą i zużytkowaną jest roślina ta w rólnictwie. Z tej przyczyny przytaczamy dla naszych rólników następujące wskazówki J. Biegańskiego:

Posiadając znakomite własności zadarniające, krwawnik może być użytym do obsiewania płonnych nieuprawnych piasków i wydmisk. Do tego celu piaski całe obsiać trzeba nasionami krwawnika, po prostu na nieruszaną ziemię, przejść kilkakrotnie żelazną broną, następnie cały zasiew lekko przypruszyć jakąkolwiek mierzwą, śmieciami ulicznemi, wiorzyskiem lub gliną, i doskonale uwalcować. Siew taki wykonać się powinno w jesieni, i jeśli można, przed deszczem; wiosenny zasiew daje rośliny zbyt słabe, żeby się mogły oprzeć wydymaniu piasku podczas lata. Podobnie jak przy innych roślinach lekarskich nadających się do ustalania piasków ruchomych, należy i przy uprawie krwawnika pierwej zanim przystąpimy do zasiania wydmy, zabezpieczyć od wyrywania przez wiatr ogniska ruchu, to jest wszelkie zarośnięte wzgórki, przez obsadzenie ich wierzbą albo topolą a przy niemożności zrobienia tego, przez przykrycie ich chociaż gałęziami jodłowemi. Krwawnikiem również obsiać można wszelkie nasypy, wały, planty kolejowe itp. roboty ziemne, które doskonale zadarnia i utrwala. Pastwiska podsiane krwawnikiem są bardzo zdrowe dla bydła i owiec. Dodać tu wypada, że roślina ta lubi położenie otwarte, słoneczne i niemokre.

Ze względu na swą pospolitość, krwawnik jako towar handlowy posiada stosunkowo niską cenę; centnar suszonych liści kosztuje obecnie 50 M., centnar suszonych kwiatków 50 do 60 M.

Zbierać trzeba krwawnik w czasie kwitnienia.

---

# Przestrogi i rady.

— **Ułatwienie porodu.** Brzemienne powinny w ostatnim czasie przed połogiem często i dużo biegać, gdyż ćwiczenie takie wpływa korzystnie na prawidłowe ułożenie się główki dziecka a równocześnie też na cały przebieg porodu. Również powinna brzemienna położywszy się, często ćwiczyć się w podnoszeniu lub dźwiganiu się siebie samej — a mianowicie w tym celu, aby po pierwsze mięśnie brzuszne wzmocnić a po drugie, aby ułatwić przebieg porodu.

(Archiv ph. u. diät. Therapie.)

— **Niebezpieczeństwo noszenia gorsetu** wykazał dobitnie dr. Thiersch przez naukowe swe doświadczenia. Badał on na wielkiej liczbie kobiet i dziewcząt bezwzględne gorsetu ciśnienie w objętości piersi i kibici, i to za pomocą osobnego przyrządu miarowego. Wynik zajmujących tych badań jest następujacy: 1) Gorset, jak zwykle go noszą kobiety, cięży stałem ciśnieniem 1$^1/_2$ do 2 kg. na kibici; 2) w związku z innemi częściami ubrania ciasnego przedstawia gorset przyczynę ciągłych wadliwości klatki piersiowej i wogóle tułowia. Wszelkie usiłowania zastąpienia gorsetu rozumnem ubraniem trzeba usilnie i stale popierać.

— **Przeciw poceniu się nóg.** Cierpiący na zbytnie pocenie nóg powinni przez ciągłe staranne czyszczenie (dziennie dwa razy ciepłą kąpiel nóg o 32° C.) usuwać wypociny i zapobiegać przez to wydzielaniu się cuchu odrażającego. — Wyleczenie może nastąpić przez dłuższe usilne działanie na przemianę materji całego ciała jako też poszczególne zabiegi wodolecznicze. Mianowicie stosować należy dziennie dwa razy kąpiele odmienne, w ten sposób, że trzyma się nogi przez 5 minut w wodzie ciepłej (38° C.) następnie przez pół minuty w wodzie zimnej (17° C.) i tak dalej ciepło zimno, ciepło, zimno przez pół godziny. Oprócz tego trzeba wycierać i wymywać dobrze całe ciało, na noc robić okład łydek i kolan (patrz książeczkę: „Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego“!) W lecie należy brać często kąpiele powietrzne i słoneczne; obuwie powinno być przeziewne, a zatem z płótna (lub też nosić sandały a najlepiej ile możności często boso chodzić.)

— **Przeciw cholerynie u dzieci.** Dr. Monyour w Bordeaux wypróbował bardzo prosty sposób leczenia choleryny (wymioty połączone z biegunką), owej choroby strasznej pojawiającej się tak często u dzieci, zwłaszcza w miesiącach gorących. Dr. M. jest zdania, że w kiszkach znajdują się bakterje powodujące tamże nieprawidłowe rojenie czyli kiszenie (fermentowanie.) Nic on zatem innego choremu dziecku przez kilka dni nie podaje, jak tylko dobrze odgotowaną wodę. Woda stanowi bowiem dla bakteryj najgorsze pożywienie, tak iż wnet giną; dziecku zaś woda taka gasi najlepiej pragnienie i jest zupełnie wystarczającą, gdyż podczas tej choroby nie łaknie. Można dawać dziecku dziennie 300 do 400 g. (blisko $^1/_2$ litra) wody do picia. Zwykle już po kilku dniach dziecko niema ani wymiotów ani biegunki, i można je zwolna znowu przyzwyczajać do należytego pokarmu.

# Rozmaitości.

— **Walka przeciw pijaństwu** coraz skuteczniej przeprowadzoną zostaje w Szwajcarji. W większych miastach dotąd urządzono już 455 gospód i restauracyj, w których napojów alkoholicznych wcale nie podają. Ruchome herbaciarnie i kawiarnie mają również wkrótce być zaprowadzone w większych miastach.

— **Zawieranie związków małżeńskich a choroby.** W Minnesota (w Ameryce) ogłoszono zamysł prawa, które zakazuje zawieranie ślubu osobom chorym na gruźlicę lub podlegającym na choroby umysłowe. Pozwolenia ślubu nikt nie ma otrzymać, kto oprócz innych papierów potrzebnych nie wręczy urzędnikowi poświadczenia lekarskiego, że wolno mu zawrzeć związek małżeński.

— **Zaprowadzenie osobnych klas dla dzieci chorowitych** poleca jeden z lekarzy berlińskich. Dzieci przewlekle chore ponoszą bowiem nieraz znaczną szkodę przez udział w nauce ogólnej nie mogącej brać szczegółowego względu na chorobę; często też dzieci takie przedstawiają wprost niebezpieczeństwo dla swych współuczni, zwłaszcza przy cierpieniach narzędów oddecho-

wych, przy gruźlicy itp. Należałoby się zatem takim dzieciom udzielać naukę osobno i to na wolnem powietrzu. Zbyteczną okazałaby się przez to kosztowna, a czasowo zawsze ograniczona nauka prywatna, którą dzieci takie zwykle są zmuszone pobierać. Dla epileptycznych i wogóle nerwowo osłabionych dzieci możnaby osobne klasy utworzyć. W Londynie zamyślają w bieżącym miesiącu urządzić 4 osobne szkoły dla dzieci porażonych; w razach koniecznych mają dzieci być zawożone do szkoły w wózkach.

— **Hygiena a klozety w pociągach.** Miejsca ustępowe w wagonach kolejowych nie odpowiadają wcale wymaganiom dzisiejszych zasad hygieny. Wydaliny padają na szyny lub na koła wagonu, wysychają tam i z czasem zamieniają się na pył. Postępowanie takie może być bardzo niebezpieczne np. podczas epidemji Zaleca się klozety zamknięte, któreby zbierały wydaliny i tylko na ostatniej stacji były czyszczone. Nic atoli nie szkodzi, gdy mocz wylewa się na tor kolejowy.

(Dent. Aerzte Ztg. 1900).

— **Gdzie najwięcej analfabetów i pijaków?** Ostatnie obliczenie w Rumunji wykazało, że przy zaludnieniu blisko 6 miljonów dusz około 4 miljony osób nie umie tam ani czytać ani pisać. Równocześnie przekonano się też, że z krajów europejskich stosunkowo najwięcej jest pijaków w Rumunji.

— **Najczęstszą przyczyną zubożenia jest choroba.** Dowodzi to liczbami Dr. Kohmann. Twierdzi on, że 28,4% wszystkich zubożałych wogóle doszło do tego przez chorobę; na 1000 mieszkańców 9,74% ubożeje przez chorobę. Wskutek pijaństwa ubożeje 28%, a 2% jest zubożałych wogóle.

— **Zakaz palenia tytoniu niedorostkom.** Towarzystwa wstrzemięźliwości w Chrystyanji przeprowadziły u zarządu miejskiego zakaz palenia tytoniu na ulicy lub w lokalach publicznych dzieciom niżej lat 15. Nie wolno im wogóle sprzedawać tytoniu ani nawet w razie, gdyby chcieli kupić dla dorosłych. — Czyby u nas, a zwłaszcza w Warszawie, Krakowie, Lwowie i Poznaniu nie można przeprowadzić takiego zakazu? Niestety brak u nas towarzystw wstrzemięźliwości, a zatem nadużywania we wszelkich kierunkach kwitną! — Sprawę tę gorąco polecamy wiecowi poznańskiemu, o którym na czele wzmianka.

---

# Odpowiedzi od redakcji.

**(R. K.) W państwie przymusu szczepienia ospy.** Wedle najnowszych ogłoszeń biura statystycznego miasta Berlina zachorowało na ospę w r. 1898 nie mniej jak 26 osób, które jednak wszystkie wyzdrowiały. U każdej z tych osób poprzednio zaszczepioną była ospa, ujednej nawet po raz drugi. A więc w samym tylko Berlinie, mieście stojącem w kierunku zdrowotności na najwyższem stopniu pośród miast niemieckich, zachorowało w jednym roku 26 osób szczepionych — ile to więc w całem państwie rzeczywiście zachorowało na ospę, zwłaszcza, gdybyśmy doliczyli te wypadki, które nie zostały rozpoznane i liczone jako ospa? Jak wiadomo, statystyka bowiem stara się udowodnić tylko „wypadkami śmierci“ rzekome zaniknięcie ospy. Gdyby ludowi powiedziano, ile to osób rocznie na ospę zachorowało, wtenczas by z pewnością nikt dalej nie wierzył w usunięcie ospy a co najmniej w „ochronność“ zaszczepienia ospy.

**(K. Z.) Środek na pluskwy.** Roślina służąca jako znakomity środek przeciw pluskwom jest wszędzie dziko rosnąca macierzanka (Thymian). Posypuje się suszonego tego ziela sporo w kąty pokoju, w łóżka itp., zamyka szczelnie drzwi i okna, a zwykle już po dwóch dobach pozostają po pluskwach tylko niektóre wyschłe skóreczki. W celu zapobieżenia następnemu rozmnożeniu się nieprzyjemnych gości należy izby jak najstaranniej oczyścić, wymywać wodą mydlaną a szczególnie jak najczęściej silnie przewietrzać; przewiewu bowiem wcale znieść nie mogą, zwłaszcza młode takie żyjątka.

**(S. w K.) Jąkanie się** leczą w nowszym czasie także często za pomocą hypnozy.

**(K. w Lw.) Wyrób soku owocowego czyli wina bez alkoholu** opisany jest w Przew. zdr. roczn. II (1896). Jestto najlepszy sposób, który polecić możemy, gdyż soki zachować można przez kilka lat w świeżym stanie.

**(W. w P.) „Katechizm małżeński“** wykończony zostanie dopiero za kilka miesięcy i natychmiast rozesłany będzie przedpłatnikom. Prócz tego przysposabiamy do tłoczby obszerniejsze dzieło omawiające w poważny sposób życie płciowe. Dzieło to również nabyć będzie można po zniżonej cenie, ale tylko w przedpłacie.

**(Ś. w Trz.)** Numer styczniowy z r. b. jest wyczerpany. Drugi nakład num. tego wyszlemy później po odbiciu i to nie tylko późniejszym, ale wogóle wszystkim dotychczasowym przedpłatnikom, gdyż w nakładzie pierwszym pozostało zbyt dużo omyłek drukarskich.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.